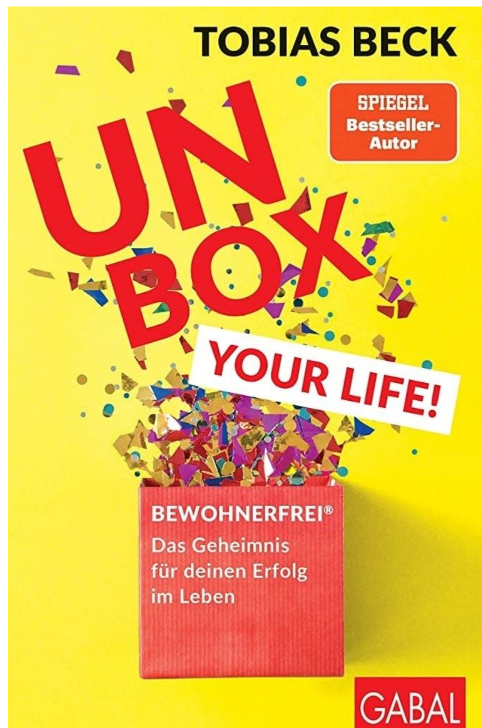
BlinkistDE

Unbox your Life!

Bewohnerfrei®: Das Geheimnis für deinen Erfolg im Leben

von Tobias Beck



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

Dein Erfolg im Leben hängt zu einem großen Teil davon ab, mit wem du dich umgibst. Die Blinks zu Unbox your Life! (2018) zeigen, welchen Einfluss deine Umwelt auf deinen Lebensweg hat und weshalb sich nicht alle deine Mitmenschen gleich gut auf deinen persönlichen Erfolg auswirken. Du erfährst außerdem, was du tun kannst, um dein Leben auf Erfolgskurs zu bringen.

Wer diesen Titel lesen sollte

Alle, die ihr Leben gerne selbst in die Hand nehmen möchten

Alle, die das Gejammer vieler Mitmenschen nervt

Alle auf der Suche nach Erfolg

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Dass sich Tobias Beck beruflich ausgetobt hat, ist untertrieben. Er arbeitete als Flugbegleiter, Englischlehrer für brasilianische Straßenkinder und war Rettungsfahrer bei der Feuerwehr. Aber seine wahre Berufung ist das Sprechen. Heute ist er Speaker, Berater und Hochschuldozent. Sein Podcast Bewohnerfrei® landete auf Platz eins der iTunes-Download-Charts.

Was drin ist für dich: Lernen, dass du selbst deines Erfolgs Schmied bist.

Niemand hat gesagt, das Leben sei fair. Manche Menschen sind geradezu unanständig erfolgreich, während andere ein unauffälliges Leben führen oder sogar kämpfen müssen, um sich irgendwie über Wasser zu halten. Woran liegt das? Einige machen den Zufall dafür verantwortlich, das Schicksal oder ungerechte Startbedingungen.

Diese Blinks vertreten allerdings eine ganz andere Position. Ihre Botschaft ist, dass es von dir alleine abhängt, ob dein Leben erfolgreich und glücklich verläuft. Und sie geben dir ganz konkrete Tipps, wie du den Erfolg in deinem Leben vorantreiben kannst.

Du erfährst außerdem,

welche deiner Freunde eigentlich Ameisen sind,
warum du die Summe deiner fünf besten Freunde bist, und
was die Apotheken Umschau so gefährlich macht.

Die Menschen lassen sich in Bewohner, Ameisen, Diamanten und Superstars einteilen.

Bewohnerfrei? Was soll das denn sein? Heißt das, ich soll mich von den Menschen zurückziehen und zum Waldschrat werden? Natürlich nicht! Bewohnerfrei zu sein, meint einfach nur, dass wir uns von jenen Menschen verabschieden, die nicht viel mehr tun, als den Planeten Erde zu bewohnen. Was wir dagegen in unserem Leben brauchen, sind lustige, kreative und anregende Menschen, die mehr aus dem Geschenk des Lebens machen.

Grundlegend lassen sich vier Typen von Menschen ausmachen. Der erste Typ ist der besagte Bewohner. Der gemeine Bewohner schimpft gerne über das Wetter. Ständig ist es ihm zu nass oder zu kalt, doch sobald die Temperaturen einmal steigen, meckert er über die Hitze. Bewohner leben nur für den Feierabend. Ihre Arbeit macht ihnen keinen Spaß und gibt ihnen auch keinen Sinn. Große Ziele sind den Bewohnern ebenso fern. Doch obwohl sie nichts zu erzählen haben, erwarten sie, dass man ihnen stets aufmerksam zuhört. Du siehst schon: Von Bewohnern sollte man sich lieber fernhalten.

Der zweite Typ Mensch ist die Ameise. Ameisen sind fleißig und meist zufrieden. Sie engagieren sich im Kegelverein und bringen dir Kuchen mit ins Büro, wenn du Geburtstag hast. Sie jammern nicht und sind recht sozialverträglich. Mit Ameisen kannst du gerne mehr

Zeit verbringen, sie schaden niemandem – allerdings werden sie schnell zu Bewohnern, wenn man zu viel Zeit mit ihnen verbringt.

Der dritte Typ ist der Diamant. Diamanten sehen eher Möglichkeiten als Probleme. Diamanten beschweren sich nicht, sie packen an. Ein Diamant bleibt selbst dann noch ein Diamant, wenn er einmal im Dreck landet. Doch man muss ihn schleifen, damit er funkelt. Daher haben besonders schöne Diamanten oft schwierige Zeiten hinter sich. Aus diesem Grund umgeben sie sich am liebsten mit anderen Diamanten – dem einzigen Material, das hart genug ist, um ihnen Kontra zu geben. Und jetzt aufgepasst: Auch du gehörst aller Wahrscheinlichkeit nach zu den Diamanten. Denn da du diese Blinks liest, bist du offensichtlich daran interessiert, an dir zu arbeiten und dein Leben zum Glänzen zu bringen.

Der vierte und letzte Typ Mensch ist der Superstar. Superstars sind Menschen, die dort angekommen sind, wo sie immer hinwollten. Sie haben nicht unbedingt viel Geld, aber einen Job, den sie lieben. Superstars sind lebensfroh und versuchen, anderen zu helfen, wo sie nur können. Sie sind – mit einem Wort – erfolgreich.

Wer Erfolg will, sollte sich von Bewohnern fernhalten.

Du bist nicht nur, was du isst – du bist auch, mit wem du dich umgibst. Wenn du ein erfolgreiches Leben führen willst, solltest du dich daher nicht unbedingt mit nörgelnden Bewohnern, sondern viel lieber mit Diamanten umgeben.

Den Grund ahnst du sicher schon, doch obwohl er simpel ist, vergessen wir ihn leicht: Du gleichst dich den Menschen an, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Dafür sorgen unsere Spiegelneuronen. Spiegelneuronen ermöglichen es uns, mit anderen mitzufühlen und uns in unsere Mitmenschen hineinzuversetzen. Daher fühlen wir uns bspw. unwillkürlich traurig, wenn wir jemanden weinen sehen, und lassen uns von einem Gähnen anstecken.

Wenn du eine andere Person beobachtest, lösen Spiegelneuronen Aktivitätsmuster aus, die denen deines Gegenübers entsprechen. Auf diese Weise tragen sie auch dazu bei, dass wir die Einstellungen und das Verhalten unserer unmittelbaren Umgebung mit der Zeit übernehmen. So betrachtet bist du nicht mehr als die Summe der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Sind diese Personen bspw. Raucher, so ist es relativ wahrscheinlich, dass du selbst auch rauchst.

Aus diesem Grund solltest du sicherstellen, dass unter den fünf dir am nahestehendsten Menschen keine Bewohner sind. Wenn du Bewohner in deinem Bekannten- oder Freundeskreis hast, lass den Kontakt einschlafen. Wenn sie in deiner Abteilung auf Arbeit in der Mehrzahl sind, lass dich versetzen. Suche stattdessen gezielt den Kontakt zu Diamanten und Superstars. Allein durch ihre Nähe wird sich schon einiges ihrer Ideen und Energie auf dich übertragen.

Bewohner stehlen dir deine Zeit und klauen dir deine Lebensenergie. Und noch schlimmer: Mit ihrem Gejammer binden sie deine Aufmerksamkeit und machen dich langsam zu einem der ihren. Wenn es nötig ist, musst du daher auch mal zu härteren Mitteln greifen, um sie

loszuwerden. Oder willst du dir die nächste Party wirklich von jemandem verderben lassen, der dir von seinen Wehwehchen erzählt?

Nimm dir ein Beispiel daran, wie Tobias Beck einmal eine Bewohnerin auf einer Party abwimmelte. Sie war schon drauf und dran, ungefragt von ihrem letzten Krankenhausaufenthalt zu erzählen, als er sie unterbrach mit: „Für dieses Gespräch stehe ich nicht zur Verfügung."

Doch nicht nur die Bewohner selbst ziehen dich runter – es genügt oft auch schon, wenn du ihre Medien konsumierst. Dazu mehr im nächsten Blink.

Lies Bücher und bilde dich fort, statt fernzusehen.

Okay, zugegeben, einen Aspekt haben wir im vorherigen Blink noch nicht betrachtet. Denn du bist nicht nur, mit wem du dich umgibst, sondern auch, womit du dich umgibst. Oder um es anders auszudrücken: Wenn du bewohnerfrei bleiben willst, dann wirf deinen Fernseher aus dem Fenster.

Die Dinge, die du in den Medien konsumierst, beeinflussen dich massiv. Um weiterzukommen, solltest du dich daher auf bestimmte Inhalte konzentrieren, und andere ganz einfach ausblenden.

Menschen in Deutschland sitzen im Durchschnitt 220 Minuten pro Tag vor dem Fernseher. Das sind beinahe vier Stunden! Manche von ihnen schauen sich wochenlang Sendungen über das Auswandern an, verbringen aber ihren Urlaub auf Balkonien oder in einem All-Inclusive-Club.

Zeit ist kostbar – und jede Minute, in der du dich passiv berieseln lässt, ist Zeit, die du nicht damit verbringen kannst, dich weiterzuentwickeln und deine Träume zu verwirklichen. Auch im Printbereich lauern Bewohner-Inhalte. Die Apotheken Umschau bspw. hat 20 Millionen Leser und beschäftigt sich ausschließlich mit potenziellen Gesundheitsproblemen – eine völlig unnötige Quelle für Stress und Sorgen.

Tatsächlich gehören auch die Nachrichten zu den Bewohnermedien. Nachrichten sind heute im Überfluss vorhanden – und die allermeisten News verlieren innerhalb von 24 Stunden jegliche Bedeutung. Von daher solltest du auf Nachrichten größtenteils verzichten. Wenn etwas wirklich Wichtiges in der Welt geschieht, wirst du es schon von deinen Freunden oder Kollegen erfahren.

Stattdessen solltest du Bücher lesen. Oder dir zumindest die Blinks zu den Büchern anhören, die dich brennend interessieren, für die dir aber die Zeit fehlt, sie ganz zu lesen. Auf YouTube findest du derweil inspirierende TED-Talks, die dich weiterbringen.

Noch besser ist es, gezielt Fortbildungen zu besuchen. Dort kannst du dich nicht nur persönlich und intellektuell weiterentwickeln, sondern lernst gleichzeitig auch noch Leute

kennen, die ähnlich ticken wie du. Nutze diese Gelegenheiten, um dich zu vernetzen, und schaue, was du von diesen Leuten lernen kannst.

Der richtige Medienkonsum ist schön und gut. Was dabei aber nicht fehlen darf, ist natürlich die richtige Vision!

Finde eine Vision und einen Mentor, um dein Leben in die richtige Richtung zu lenken.

Frank und frei gefragt: Gefällt dir deine Arbeit? Das geht gar nicht, denkst du jetzt? Arbeit macht nie Spaß? Doch! Das sollte sie besser, denn schließlich verbringst du einen Großteil deines Lebens damit. Wenn du unzufrieden bist, solltest du daher darüber nachdenken, ob es nicht an der Zeit ist, eine neue berufliche Herausforderung zu suchen. Doch um eine solche Arbeit zu finden, brauchst du erstmal die richtige Vision.

Zwei Fragen helfen dir dabei, eine Vision zu finden, die deinem Leben eine Richtung gibt. Frage dich erstens: Was hat mich in meiner Kindheit total fasziniert? Denn deine Vision sollte auf Dingen beruhen, die deine Faszination bannen und aufrechterhalten können. Die zweite Frage lautet: Was inspiriert mich heute?

Erstelle dann eine Visionstafel, auf der du Bilder und Sprüche sammelst, die starke Gefühle in dir wecken, dich faszinieren und inspirieren. Hänge diese Tafel an einem Platz auf, an dem du sie mehrmals täglich siehst, z.B. über deinem Schreibtisch oder auch neben deinem Kühlschrank. Die Tafel ist von nun an dein Warum. Die Bilder und Sprüche darauf werden dich stets daran erinnern, wieso du dich auf den Weg gemacht hast, dein Leben zu verbessern – und dir außerdem helfen, dabei zu bleiben.

Was du jetzt noch brauchst, ist ein Mentor, der dir hilft, deine Vision umzusetzen. Wenn du auf der Suche bist, treibe dich auf den entsprechenden Veranstaltungen herum. Meetups finden in vielen Großstädten statt und sind eine gute Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen.

Als Mentoren kommen naturgemäß v.a. Superstars infrage. Denn niemand außer ihnen weiß besser, wie man sein selbst gesetztes Ziel erreicht. Allerdings betreuen Mentoren nicht jeden. Sie suchen sich ihre Mentees gezielt aus. Das heißt, dass du sie von dir überzeugen musst. Sei daher vorbereitet, wenn du eine Audienz bei deinem Traum-Mentor bekommst. Idealerweise schaffst du es, dich in ihn hineinzuversetzen und dich zu fragen, was du für ihn tun kannst.

Bei Tobias Beck meldete sich eines Tages und unangemeldet Jens: „Ich bin ab sofort der neue Fitnesstrainer für dich und deine Frau“, sagte er. „Ich komme zu euch, wann immer ihr mich anruft und arbeite gratis mit euch.“

Und es hat funktioniert. Jens gehört mittlerweile fast zur Familie. Während der Trainingseinheiten bekommt er seinerseits ein Coaching vom Autor. Also: Wenn du einen Mentor suchst, sei wie Jens.

Sei die beste Version deiner selbst und rede auch so.

Es gibt einfach Tage, die scheinen. Die Sonne lacht, im E-Mail-Postfach liegen nur gute Nachrichten und dein Lieblingsbäcker schenkt dir ein Croissant. Und es gibt solche Tage, an denen fällt dir gleich morgens die Zahnbürste ins Klo.

Der eigentliche Unterschied zwischen diesen beiden Szenarien bist allerdings nur du selbst! Denn das, was du ausstrahlst, beeinflusst direkt, was dir passiert und wie die Leute auf dich reagieren.

Auch wenn es mal nicht so läuft, verhalte dich so, als ob alles prima wäre. Das Motto „Fake it till you make it" gilt nämlich auch für die gute Laune. Gib im Restaurant zwanzig Euro Trinkgeld, wenn dir danach ist, lächle einen fremden Menschen auf der Straße an. Du wirst sehen: Das Gute kommt wie von alleine zu dir zurück.

Versuche also immer, die beste Version von dir selbst zu sein – dein Higher Self. Eben ein richtiges Vorbild. Dazu gehören natürlich auch Ausdruck und Sprache. Denn mit dieser sagen wir mehr, als uns manchmal lieb ist. Wenn sich z.B. jemand vage ausdrückt, vermittelt das kein Gefühl von Erfolg.

Es gibt bestimmte Wörter, die du einfach aus deinem Vokabular streichen solltest. Dazu gehören vage Formulierungen wie „vielleicht", „naja", „könnte sein" oder „vermutlich". Das schlimmste Wort ist jedoch „man": Mit Formulierungen wie „das macht man eben so" oder „könnte man meinen" distanzierst du dich nämlich von deiner eigenen Aussage. Mit solchen Ausdrücken stellst du aber weniger sicher, dass dich niemand darauf festnagelt, sondern sorgst vielmehr dafür, dass dich niemand ernst nimmt.

Sei lieber konkret und stehe zu dem, was du sagst. Erfolg winkt nur dem, der klare und deutliche Entscheidungen trifft. Wenn du versuchst, vage Wörter in Zukunft zu vermeiden, unterscheidest du dich dadurch von den Menschen um dich herum. Sie werden dich zu Recht als bestimmter, zielstrebiger und selbstsicherer wahrnehmen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Wer im Leben erfolgreich sein will, sollte sich mit anderen erfolgreichen Menschen umgeben und von den bloßen Bewohnern fernhalten. Außerdem solltest du dich fortbilden, eine Vision und einen Mentor finden – und jeden Tag versuchen, die beste Version deiner selbst zu sein.

Was du konkret umsetzen kannst:

Durchforste deinen Freundeskreis nach Bewohnern, Ameisen und Diamanten.

Fertige eine Liste an, auf der alle Menschen stehen, mit denen du viel zu tun hast. Überlege dir für jeden einzelnen, ob es sich bei ihm oder ihr um einen Bewohner, eine Ameise, einen

Diamanten oder vielleicht sogar einen Superstar handelt. Und dann zieh es so konsequent wie möglich durch: Keine Verabredungen mehr mit Bewohnern! Versuche stattdessen, so oft wie möglich Kontakt mit den Diamanten und Superstars in deinem Freundeskreis zu haben. Das allein wird dich bereits einen großen Schritt weiterbringen.

Buch im Amazon Shop